

Newsletter Ελληνικής Εταιρείας Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών

Ενημερωτικό Δελτίο
της Ελληνικής
Εταιρείας Γνωσιακών
Ψυχοθεραπειών

Νοέμβριος 2023



Μήνυμα από τον πρόεδρο

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

Με μεγάλη χαρά σας καλωσορίζω στο πρώτο ενημερωτικό δελτίο της Ελληνικής Εταιρείας Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών. Αποφασίσαμε να εκδώσουμε αυτό το δελτίο με στόχο να αποτελέσει έναν κόμβο επικοινωνίας μεταξύ των μελών μας, αλλά και έναν τόπο αναφοράς για όλες τις τρέχουσες επιστημονικές εξελίξεις στο χώρο της γνωσιακής ψυχοθεραπείας. Το δελτίο φιλοδοξεί επίσης να αποτελέσει ένα χώρο συνάντησης απόψεων, ειδήσεων και δράσεων από ένα ευρύ φάσμα επαγγελματιών ψυχικής υγείας, οι οποίοι έχουν ως κοινό τους γνώρισμα την εφαρμογή της γνωσιακής ψυχοθεραπείας, τόσο σε κλινικό, όσο και σε ερευνητικό επίπεδο.

Οι προκλήσεις που βιώνουμε όλοι σε έναν ταχύτατα μεταβαλλόμενο κόσμο, απευθύνονται και στην ψυχιατρική γενικότερα, αλλά και στην ψυχοθεραπεία ειδικότερα. Νέα ήθη, νέες ιδέες, νέοι τρόποι ανθρώπινων σχέσεων διαμορφώνουν ένα μοτίβο αβεβαιότητας, αλλά και εξέλιξης. Η προσπάθειά μας θα είναι να καταλάβουμε τις αλλαγές, να τις αφομοιώσουμε και να τις χρησιμοποιήσουμε προς όφελος των ανθρώπων που αναζητούν τη βοήθειά μας.

Το πρώτο ενημερωτικό δελτίο ξεκινά με την παρουσίαση του τελευταίου βιβλίου του δασκάλου μας, Γιάννη Παπακώστα, χάρις στον οποίο ξεκίνησε η διαδρομή της γνωσιακής ψυχοθεραπείας στην Ελλάδα. Ο Γιάννης Παπακώστας έφυγε από τη ζωή πριν από λίγα χρόνια, αλλά η κληρονομιά και η παρουσία του είναι πάντα μαζί μας.

Ιωάννης Μ. Μιχόπουλος
Καθηγητής Ψυχιατρικής

Συντακτική ομάδα (αλφαβητικά)

Γολεμάτη Χριστίνα
Καραταράκη Μαρία
Κούλης Στέφανος
Μιχόπουλος Γιάννης
Μπαλαρούτσος Νικόλαος
Παπακώστα Κέλλη

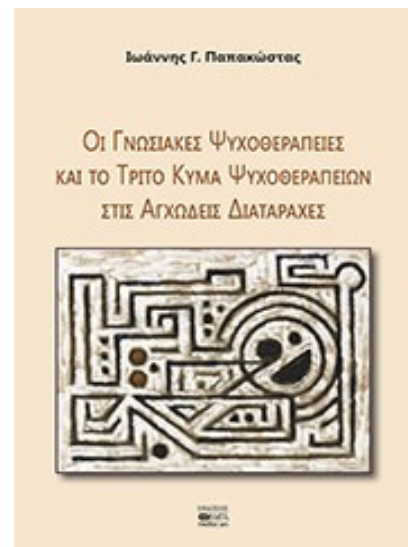
Συντονιστική ομάδα

Γολεμάτη Χριστίνα
Καραταράκη Μαρία
Μπαλαρούτσος Νικόλαος

Περιεχόμενα

- Μήνυμα του προέδρου
- Παρουσίαση βιβλίου
- Τα εκπαιδευτικά προγράμματα της εταιρείας
- Ανακοινώσεις

Παρουσίαση βιβλίου: «Οι γνωσιακές ψυχοθεραπείες και το τρίτο κύμα ψυχοθεραπειών στις αγχώδεις διαταραχές»



Σχόλιο από τον ψυχίατρο κ. Στέφανο Κούλη

Το βιβλίο με τον τίτλο «Οι Γνωσιακές Ψυχοθεραπείες και το τρίτο κύμα ψυχοθεραπειών στις αγχώδεις διαταραχές», είναι ένας ώριμος καρπός παραγωγής νέας γνώσης από την πολύχρονη επιστημονική μελέτη και κλινική εμπειρία του εξαιρετικού Δάσκαλου και Επιστήμονα και Ιδρυτή της Ελληνικής Εταιρείας Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών Καθηγητή Ψυχιατρικής Ιωάννη Παπακώστα.

Πέρασαν πάνω από 25 χρόνια από την έκδοση του πρώτου του βιβλίου «Γνωσιακή Θεραπεία και Πράξη», ένα βιβλίο που έπαιξε σημαντικό ρόλο ως σημείο αναφοράς για την γνωσιακή προσέγγιση αλλά και πηγή Ψυχοθεραπειών και ερευνητικά και κλινικά με αποτέλεσμα εκτός των άλλων να αναδυθεί και η τρίτη γενιά θεραπειών το λεγόμενο Τρίτο Κύμα των Γνωσιακών – Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών.

Ο Ιωάννης Παπακώστας θέλησε με το νέο του βιβλίο να ασχοληθεί με τις αγχώδεις διαταραχές, που είναι και οι πιο συχνές ψυχικές διαταραχές ενσωματώνοντας και τα νέα επιστημονικά δεδομένα που διευρύνουν σημαντικά την «Οικογένεια των Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών».

Στο πρώτο μέρος του βιβλίου ο συγγραφέας αναφέρεται επικαιροποιημένα σε βασικά θέματα των ψυχοθεραπειών και σκιαγραφεί τις τρεις γενιές των Γνωσιακών–Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών.

Στο δεύτερο μέρος περιγράφονται οι αναβαθμισμένες γνωσιακές θεραπευτικές προσεγγίσεις στις αγχώδεις διαταραχές. «Οι τεχνικές (κατά τον Παπακώστα) δεν είναι δεδομένες ή πακεττοειδής αλλά επινοούνται στην διάρκεια της ψυχοθεραπευτικής διαδικασίας».

Στο τρίτο μέρος περιγράφονται οι εξελίξεις, μερικές (μεταγνωσιακή ψυχοθεραπεία) ή ριζικές (θεραπεία αποδοχής και δέσμευσης) των Γνωσιακών – Συμπεριφορικών Ψυχοθεραπειών. Αναγνωρίζεται ότι μέχρι το 2^ο κύμα της CBT, η έμφαση δινόταν στο περιεχόμενο των γνωσιών και όχι στις διεργασίες (μηρυκασμοί-ανησυχία) ενώ στο 3^ο κύμα η έμφαση δίνεται στις διεργασίες και επειδή είναι δύσκολο να τροποποιηθούν με τις κλασικές μεθόδους επινοήθηκαν νέοι τρόποι παρέμβασης (μεταγνωσίες, ενσυνειδητότητα).

Θεωρώ ότι το βιβλίο αυτό θα παραμείνει για πολλά χρόνια σημείο αναφοράς για κάθε εκπαιδευόμενο και όχι μόνο στην Γνωσιακή – Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία.

Παρουσίαση βιβλίου: «Οι γνωσιακές ψυχοθεραπείες και το τρίτο κύμα ψυχοθεραπειών στις αγχώδεις διαταραχές»

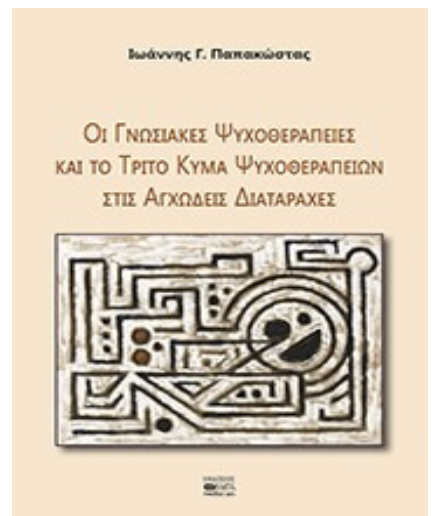
Σχόλιο από την ψυχολόγο κ. Κέλλη Παπακώστα

Ο Ιωάννης Παπακώστας, του οποίου το όνομα έχει συνδεθεί με τη γνωσιακή ψυχοθεραπεία, με το νέο του βιβλίο συνεχίζει την προσφορά του στην ψυχιατρική επιστήμη.

Ολοκλήρωσε το 1977 την εκπαίδευσή του στις γνωσιακές και συμπεριφορικές ψυχοθεραπείες στη Νέα Υόρκη των ΗΠΑ και γύρισε στην Ελλάδα το 1981, όπου και δημιούργησε το πρόγραμμα γνωσιακών ψυχοθεραπειών στο Αιγινήτειο νοσοκομείο και αργότερα έδωσε διαλέξεις σε Πανεπιστήμια ανά την Ελλάδα, όπου και διεύρυνε την εκπαιδευτική ομάδα με συμμετέχοντες επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Το 1984 ανέλαβε τη συγγραφή βοηθημάτων για τους εκπαιδευμένους στις γνωσιακές ψυχοθεραπείες, ενώ το 1997 έγραψε το πρώτο βιβλίο στην Ελλάδα «Γνωσιακή ψυχοθεραπεία-θεωρία και πράξη». Το 2006 ίδρυσε την Ελληνική εταιρεία γνωσιακών ψυχοθεραπειών.

Η Κέλλη Παπακώστα είναι Ψυχολόγος, επίτιμη και υπεύθυνη της Θεωρητικής εκπαίδευσης «Πρόγραμμα Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών Ιωάννης Παπακώστας»



Το δεύτερο βιβλίο του «ΟΙ ΓΝΩΣΙΑΚΕΣ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΚΑΙ ΤΟ ΤΡΙΤΟ ΚΥΜΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΩΝ ΣΤΙΣ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ» αποτελεί προϊόν κοπιώδους και πολυετούς προσπάθειας, μελέτης, έρευνας και συνεχούς κλινικής πρακτικής. Το βιβλίο αυτό δημιουργήθηκε από την επικαιροποίηση των γνωσιακών γνώσεων στις αγχώδεις διαταραχές, καθώς και στην παρουσίαση των θεραπειών της λεγόμενης τρίτης γενιάς ή τρίτου κύματος. Οι πρωταγωνιστές του τρίτου κύματος έδωσαν περισσότερη προσοχή στις διεργασίες της σκέψης επινοώντας νέους τρόπους τροποποίησής τους.

Το βιβλίο μαζί με την ποιητική συλλογή τα «ΤΑ ΣΙΣΥΦΕΙΑ ΤΑ ΑΝΘΡΩΠΙΝΑ» εκδόθηκαν λίγο μετά τον θάνατό του και αποτελούν μια εξέλιξη σε ώριμη ηλικία και κατάσταση.

Ακούραστος μελετητής μέχρι το τέλος της ζωής του συνέβαλε με το αδιάλειπτο έργο του στην εξέλιξη της ψυχιατρικής επιστήμης, προτάσσοντας την αυτογνωσία ως βασική συνιστώσα στην αντιμετώπιση και θεραπεία ψυχικών παθήσεων.

Αγαπούσε με πάθος την επιστήμη του και αφιέρωνε καθημερινά ώρες πολλές και ενέργεια, σκυμμένος στις σημειώσεις του και στον υπολογιστή του, έχοντας πάντα τις «κεραίες» ανοιχτές, αφουγκραζόμενος τα δεδομένα και τις εξελίξεις της εποχής.

Ο αιφνίδιος θάνατός του όμως δεν του επέτρεψε να χαρεί την έκδοση του βιβλίου και των ποιημάτων του, που τόσο λαχταρούσε.

Τα εκπαιδευτικά μας προγράμματα σε τρεις πόλεις: Αθήνα

Πρόγραμμα Αθήνας

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα Γνωσιακών
Ψυχοθεραπειών «Ιωάννης Παπακώστας»,
ΕΠΙΨΥ, Α' και Β' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ

Το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα ιδρύθηκε το 1981 από τον καθηγητή Ιωάννη Παπακώστα. Είναι τετραετές και χωρίζεται σε :

1. Θεωρητική εκπαίδευση που περιλαμβάνει σεμινάριο θεωρητικής κατάρτισης και ομάδες πρακτικής άσκησης και διαρκεί 1 έτος.
2. Κλινική εκπαίδευση που διαρκεί τουλάχιστον 3 έτη, κατά την οποία οι θεραπευτές ολοκληρώνουν τη θεραπεία 8 περιστατικών με εποπτεία.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών γίνεται αξιολόγηση των εκπαιδευόμενων για τη συνέχιση σε κάθε επόμενο έτος. Με την ολοκλήρωση της εκπαίδευσης λαμβάνει κανείς επάρκεια ως γνωσιακός θεραπευτής.



Το μετεκπαιδευτικό πρόγραμμα είναι πιστοποιημένο από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών (EABCT), πληρώντας τα κριτήρια και τις προβλεπόμενες ώρες εκπαίδευσης και τελεί υπό την επιστημονική αιγίδα της ΕΕΓΨ.

Οι σπουδαστές μπορούν να εγγραφούν ως δόκιμα μέλη στην ΕΕΓΨ και οι απόφοιτοι ως τακτικά.

Έχοντας ως πρόγραμμα την πιστοποίηση της EABCT υπάρχει δυνατότητα να λάβει κανείς και ατομική πιστοποίηση ως θεραπευτής. Περισσότερες πληροφορίες για τη δομή και το περιεχόμενο της εκπαίδευσης, μπορεί να δει κανείς στο cognitivepsychotherapies.gr και στο epipsi.gr



Ηράκλειο

Πρόγραμμα Κρήτης

Εκπαίδευση στις Γνωσιακές Συμπεριφορικές Θεραπείες, Τομέας Ψυχιατρικής και Επιστημών Συμπεριφοράς

Τα προγράμματα εκπαίδευσης στις Γνωσιακές Συμπεριφορικές Θεραπείες οργανώνονται από τον Τομέα Ψυχιατρικής & Επιστημών Συμπεριφοράς Τμήματος Ιατρικής Πανεπιστημίου Κρήτης (Επιστημονικά Υπεύθυνος καθηγητής Α.Ν. Βγόντζας) σε συνεργασία με την Α΄ Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών (Δ/ντης καθηγητής Ν. Στεφανής). Τηρούν τα εκπαιδευτικά κριτήρια που θέτει η Ελληνική Εταιρεία Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών (ΕΕΓΨ) με πιστοποίηση σύμφωνα με τα Training and Supervision Standards της European Association for Behavioural and Cognitive Therapies (EABCT) και έχουν πιστοποιηθεί από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Κρήτης (ΚΕΔΙΒΙΜ).



➔ Η εκπαίδευση ξεκίνησε το 2014 με τη συμβολή των καθηγητών ψυχιατρικής του ΕΚΠΑ κ.κ. Ι. Παπακώστα και Ν. Βαϊδάκη με τίτλο «Διετές Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία» και στόχο να καλύψει την ανάγκη για υψηλού επιπέδου εκπαίδευση στις ψυχοθεραπείες στην Κρήτη και να απαντήσει στο αίτημα των επαγγελματιών ψυχικής υγείας στην Κρήτη για συστηματική εκπαίδευση στη μέθοδο της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας (ΓΣΘ).



Σήμερα το κύριο εκπαιδευτικό πρόγραμμα στη ΓΣΘ είναι τετραετές και περιλαμβάνει 2 αυτοτελή έτη (4 εξάμηνα) Βασικής Θεωρητικής Εκπαίδευσης και Προ-Κλινικής Εκπαίδευσης και 2 έτη-ενότητες Εφαρμοσμένων Εργαστηρίων και Κλινικής Άσκησης, που συνολικά προσφέρουν μια πλήρη θεωρητική και κλινική κατάρτιση στο Γνωσιακό – Συμπεριφορικό μοντέλο. **Το πρόγραμμα περιλαμβάνει** επίσης ειδικές εκπαιδεύσεις όπως την περαιτέρω εξειδίκευση των αποφοίτων μας σε συγκεκριμένους πληθυσμούς (π.χ. ΓΣΘ σε παιδιά & εφήβους) και διαταραχές (π.χ. CBT-I / ΓΣΘ- Αϋπνία) και την εκπαίδευση στην εφαρμογή μη – φαρμακευτικών παρεμβάσεων, με έμφαση στη ΓΣΘ, από Γενικούς Ιατρούς πρωτοβάθμιας περίθαλψης. Στα προγράμματα μας γίνονται δεκτοί επαγγελματίες υγείας όπως αδειούχοι ψυχολόγοι, ψυχίατροι, ειδικευμένοι ιατροί και κοινωνικοί λειτουργοί και είναι μέρος της βασικής εκπαίδευσης των ειδικευομένων ψυχιατρικής ΠαΓΝΗ στους οποίους παρέχεται δωρεάν. Οι απόφοιτοι του τετραετούς προγράμματος λαμβάνουν επάρκεια ως γνωσιακοί θεραπευτές με δυνατότητα εγγραφής ως τακτικά μέλη της ΕΕΓΨ, δυνατότητα ατομικής πιστοποίησης από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Ε.Α.Β.Σ.Τ. και κατοχή 186,67 μονάδων ECVETS από το ΚΕΔΙΒΙΜ πανεπιστημίου Κρήτης.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφτείτε το <https://cbt.med.uoc.gr>

Πάτρα

Πρόγραμμα Πάτρας

Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών
Πάτρας, Μονάδα Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών

Η Μονάδα Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών (Μ.Γ.Ψ.) του Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε Πάτρας παρέχει ολοκληρωμένο τριετές πρόγραμμα εκπαίδευσης στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία υπό την εποπτεία της ΕΕΓΨ και την συνεργασία της Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής του Π.Γ.Ν. ΠΑΤΡΩΝ.

Η Μ.Γ.Ψ. ιδρύθηκε το 1998 με την προτροπή και την υποστήριξη του καθηγητή ψυχιατρικής Ιωάννη Παπακώστα, στο όνομα του οποίου είναι αφιερωμένο και το εκπαιδευτικό της πρόγραμμα.



Στο 1ο έτος παρέχεται θεωρητική και εργαστηριακή εκπαίδευση. Στα δύο επόμενα έτη παρέχεται κλινική ψυχοθεραπευτική εκπαίδευση, με ψυχοθεραπευτική ανάληψη οκτώ (8) κλινικών περιπτώσεων με ατομική και ομαδική εποπτεία. Η προαγωγή από το ένα έτος στο άλλο γίνεται μετά από αξιολόγηση.

Το πρώτο έτος σπουδών συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα Βασικής Εκπαίδευσης των ειδικευόμενων ψυχιάτρων ενηλίκων και παιδιών – εφήβων της Πανεπιστημιακής Ψυχιατρικής Κλινικής Πατρών.

Απευθύνεται σε ψυχολόγους με άδεια άσκησης επαγγέλματος και σε ψυχιάτρους ενηλίκων και παιδιών-εφήβων, (ειδικευόμενους και μη).

Μετά την ολοκλήρωση των σπουδών τους οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να γίνουν μέλη της Ελληνικής Εταιρείας Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών καθώς και της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Συμπεριφορικής- Γνωσιακής Ψυχοθεραπείας (Ε.Α.Β.Σ.Τ.) μετά από αίτησή τους.

ΜΟΝΑΔΑ ΓΝΩΣΙΑΚΩΝ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΩΝ
Ελληνικό Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής και Ερευνών
(Ε.ΚΕ.Ψ.Υ.Ε.)

Μυκητών 1, 26332, Πάτρα

Πληροφορίες: 2610 – 336666

e-mail: m.g.ps.patras@gmail.com

Ιστοσελίδα: www.m-g-ps-patras.gr

Ανακοινώσεις

Ημερίδα της ΕΕΓΨ στις 25/11/2023, «Ειδικά Θέματα στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία», στο Αττικό Νοσοκομείο, πληροφορίες στο cognitivpsychotherapies.gr